التكيف وعوامله

Adjustment and Its Determinants

في هذه الوحدة ستتعرف إلى

- المفاهيم العلمية المختلفة للتكيف
- أشكال البيئة المحيط بنا
- مراحل عملية التكيف
- العوامل الأساسية التي تحدد أسلوب التكيف
- علاقة الصحة النفسية بأسلوب التكيف

1. مقدمة

حاجات الإنسان كثيرة ومتنوعة، بعضها جسدي، وبعضها اجتماعي، وبعضها روحي. لكل حاجة إيقاعها الخاص ودرجة إلحاحها، ويكاد المرء يقول أن الإنسان لا يكاد يفرغ من قضاء حاجة حتى تلح عليه أخرى. وحين تلح الحاجة فإنها تشعره بخلل ما في داخله، كأنما يذهب بتوازنه ويدفعه نحو البحث عن استعادة هذا التوازن من جديد. هذه الوحدة ستعالج موضوع تكيف الإنسان من حيث هو بحث عن التوازن بين شخصه وبين البيئة المحيطة، والعوامل التي تقف وراء حسن تكيفه أو سوئه.

2. كيف تنظر العلوم المختلفة إلى عملية التكيف؟

قبل الحديث عن الاستخدامات العلمية المختلفة لمفهوم التكيف، تذكّر أولاً كيف تستخدم هذا المفهوم في حياتك العملية بسياقات مختلفة، مثل تكيفك مع بيئة سكن جديدة انتقلت إليها، وتكيفك مع الجو كلما دخل فصل جديد، وكذلك تكيفك كطالب مع مرحلة دراسية جديدة، وهكذا.

التكيف بالمعنى البيولوجي

هل تذكر نظرية داروين في التطور؟ لقد زعم داروين أن البقاء للأصلح، وكان مفهوم التكيف حجر أساس في تلك النظرية، فالعضوية القادرة على التلاؤم مع شروط الطبيعة ومتغيراتها وقسوتها تبقى، أما العضوية التي تفشل في ذلك فإنها تفنى وتنقرض.[1]

---

[1] هناك العديد من الأمثلة على التكيف البيولوجي، فنرى الإنسان متكيفاً مع ظروف البيئة الطبيعية، كإنسان الإسكيمو الذي يرتدي ثياباً تناسب الظروف الباردة التي يعيش فيها، ونرى بناءه بيته من الثلج، بل وحتى دقة إدراكه لأطياف اللون الأبيض التي لا يدركها غيره.

ومثال آخر من عالم الحيوان نراه في السبات الشتوي الذي تتأقلم به كثير من أصناف الحيوان مع برد الشتاء القارس، كما تفعل الدببة مثلاً. هل تعرف أمثلة أخرى عن تكيف الحيوانات مع بيئتها الطبيعية؟

التكيف بالمعنى الاجتماعي

ويقصد به تقبل الفرد معايير اجتماعية جديدة من أجل الحصول على القبول في جماعة معينة[1].

التكيف في منظور علم النفس

رأيتَ كيف ترى البيولوجيا في عملية التكيف قدرة العضوية علـى تعـديل مواصـفاتها للبقـاء والتلاؤم مع البيئة. والتكيف في علم الاجتماع تعديل يقوم به الإنسان في سلوكه وقيمه ليتوافـق مع الجماعة المحيطة. أما مفهوم التكيف النفسي فيجمع الأمرين معاً: إنه قدرة الفرد على إحداث تغيير في نفسه، وفي البيئة المحيطة به، ليتسنى له إرضاء حاجاته المختلفة.

ولذا يعرف التكيف في علم النفس بأنه

مجموعة ردود فعل يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه أو شروطه المحيطة، ليستجيب لشروط محيطية معينة أو خبرة جديدة.

3. التكيف والمحيط

التغيرات التي تحدث في المحيط حول الفرد هي نقطة البدء في عملية التكيف. فما هي الجهـات الأساسية التي ينطوي عليها المحيط؟

1. البيئة الطبيعية[2]
2. البيئة الاجتماعية[3]
3. المحيط الداخلي للفرد[4]

[1] من الأمثلة على التكيف الاجتماعي يمكن أن نرى تكيف المراهق مع معايير قاسية للزمرة التي يرغب كثيراً في الانضمام إليها، أو تكيف المهاجر من بلد لآخر مع المعايير الاجتماعية السائدة فيها.

[2] تشمل البيئة الطبيعية كل العوامل الطبيعية الفيزيائية المحيطة بالفرد.
نرى في الحياة اليومية كيف أن تكيف أبناء البيئة الجبلية يختلف عن تكيف أبناء البيئة السهلية، أو الصحراوية. مثلاً: ارتفاع وقوة صوت ابن البيئة الجبلية واضح جداً بالمقارنة مع ابن البيئة السهلية، وهو ما قد يحدث شيئاً من سوء الفهم أحياناً عندما يفسر أبناء البيئة السهلية ارتفاع صوت ابن البيئة الجبلية على أنه غضب أو تهديد، ولا يكون في بال محدثهم الجبلي شيء من ذلك.

[3] تشمل البيئة الاجتماعية الجماعات التي يعيش الفرد ضمنها، ونجد تأثير كل من هذه الجماعات جلياً في سلوك الفرد وأسلوب تكيفه. لعل أشد المواقف التي يتضح فيها تأثير البيئة الاجتماعية هو موقف الهجرة من مجتمع لآخر، فنرى كيف أن سلوك المغتربين يختلف بعد فترة اختلافاً جذرياً عن سلوك أبناء بيئتهم الأصلية، وذلك بفعل اكتساب قيم المجتمع الجديد وعاداته وأسلوب تكيفه.

[4] يشمل المحيط الداخلي للفرد صفاته الجسدية والنفسية المختلفة التي تحدد في كثير من الأحيان تراتب حاجاته وإلحاحها وبالتالي طريقته في إرضائها، كما تشمل القيم التي يحملها الفرد والخبرات التي مر بها في حياته.
انظر مثلاً كيف يختلف أسلوب تكيف الفرد الذي مر في حياته بصدمات كثيرة عن الشخص الذي تربى في بيئة تمت فيها حمايته من الصدمات بشكل زائد.

ما هي مراحل عملية التكيف

رغم اختلاف الأفراد في طرق تكيفهم للواقع تبعاً لعوامل كثيرة، فإن مراحل معينة تمر بها عملية التكيف لدى كل منهم. والمراحل ربما تطول أو تقصر، وقد يتجاوز الفرد أحياناً إحداها، لكنها حاضرة في تكيف معظم الناس، وهي:

1. الحدث أو المثير الأولي[1]
2. إدراك عائق يمنع تعاملنا مع المثير[2]
3. القيام بمحاولة، أو محاولات, للوصول إلى إجابة مثمرة[3]
4. التعامل مع الفشل[4]

ولأهمية هذه النقطة الأخيرة يرى **البعض**[5] أن الصحة النفسية إنما تبدو في مواجهة الفرد مواقف الضغط والشدة.

4. أساليب التكيف

مع الزمن والخبرة يكوّن كل شخص أسلوبه الخاص في التكيف، فالبعض يؤثر الهجومية أمام الظروف الطارئة، في حين يجد آخر أن اللف والدوران هما الطريقة الأجدى، والبعض الآخر يؤثر الاستسلام والانسحاب. وهكذا فأسلوب التكيف يعبر عن نزوع غالب على شخص ما، ليستجيب بطريقة معينة ليتكيف مع المواقف المختلفة التي تقتضي منه التكيف.

تُرى هل تعرف ما هو أسلوبك؟[6]

---

[1] وهو قد يكون شيئاً يحدث في الخارج فنسميه الحافز، مثل هطول المطر أو شروق الشمس، أو قرع جرس الباب، وربما يكون حدثاً ينشأ داخل الفرد، ونسميه الدافع، كقرص المعدة إنذاراً بحاجة الجسم إلى الطعام، أو مرور فكرة "كارثية" في ذهن المرء كالتفكير بموت أحد الأقارب.

[2] شعورك بوجود ما يمنع الاستجابة المباشرة للدافع الداخلي أو الحافز الخارجي، كأن يكون الجوع شديداً والطعام غالي الثمن مقارنة بقدرتك المادية، وهنا يرتفع التوتر ليكون أساساً للخطة اللاحقة.

[3] إذا نجحت الاستجابة تكون المسألة قد انتهت، لكن كثيراً ما نجد أن المحاولة أو حتى المحاولات المتعددة لم تنجح في استعادة التوازن، وهنا ينتقل الفرد إلى المرحلة الرابعة.

[4] يتعامل الناس مع الفشل بطرائق متنوعة، والأمر مرهون بصفات الشخص ودرجة إلحاح الدافع أو الحافز.

- فإما الإصرار واستمرار المحاولة بقوة أكبر أو البحث عن طرق جديدة لحل المشكلة،
- أو الانسحاب والكف (الشعور بالإحباط)،
- وقد يلجأ الشخص إلى حيل نفسية لتغيير صورة الموقف وتخفيف التوتر والضيق.

[5] الرفاعي، نعيم (1983)، الصحة النفسية، ص 38.

[6] خذ مواقف ضغطتك في حياتك أكثر من غيرها وحاول أن تتأمل في نفسك: كيف كنت تتصرف حينها؟ هل هناك عناصر أو سلوكيات مشتركة بين هذه المواقف المختلفة؟ ما هي، وما فائدتها في مواجهة مواقف الضغط لديك اليوم؟ ألا زلت تفعل ذلك؟

هل تعرف كيف تكوّن أسلوب تكيفك؟

يبدأ الأمر عادة بتجربة ما هو متاح لك، كأن تقلد شخصاً تعرفه مثلاً، وتميل كغيرك إلى تكـرار **السلوك الذي يحقق لك فائدة**[1]، وكلما تكرر السلوك ازداد رسوخاً لديك، ثم يـأتي ميلـك إلـى التعميم ليجعلك تطبقه في مواقف إضافية.

5. ما هي العوامل الأساسية التي تحدد أسلوب التكيف؟

هذا السؤال يكون ملحاً أكثر ما يكون عندما نكون في مواجهة أشخاص تكون عنـدهم عـادات تكيف سيئة، كالذين يغضبون بسرعة ويثورون لأتفه الأسباب، أو الذين يهربون مـن الـضغوط لدرجة أنهم لا يقومون معها بمواجهة مشكلات أساسية في حياتهم، فيلجؤون مثلاً للتأجيل بـشكل مستمر، أو غير هذا.

لكن الإجابة على هذا السؤال ليست بسيطة، إذ نجد بين العوامل التي تحدد أسلوب التكيف ما هو آت من الموقف الحاضر الذي يعيشه الفرد، ومنها ما هو آت من خبرات قديمة ترسّخت لديـه، ومن العوامل ما يكون على صلة بالشخص نفسه، ومنها ما يتعلق بالبيئة التي يعيش فيهـا. إذن، فالحاجة كبيرة إلى أن نصنف هذه العوامل في فئات نوجزها في ما يلي:

1. **الحاجات الأولية والحاجات الشخصية**
2. **العوامل الفيزيولوجية (الجسمية)**
3. **خبرات الطفولة**
4. **القدرات العقلية**
5. **المستوى الاجتماعي والثقافي**
6. **الإنسان وذاته**
7. **فترات الأزمات التاريخية والتغير الاجتماعي السريع**
8. **وسائل الإعلام الجديدة**
9. **الصدمات والخبرات القاسية**

الحاجات الأولية والحاجات الشخصية

ونقصد بالحاجات الأولية تلك الحاجات الأساسية في حياة الإنسان وبقائه، والتي ليس لـه غنـى عنها من حيث هو كائن حي ينمو ويتكاثر.

أما الحاجات الشخصية فيطلق عليها أيضاً اسم "الحاجـات النفـسية الاجتماعيـة" أو "الـدوافع الثانوية"، وسميت كذلك لأن عدم إرضائها لا يهدد الحياة الفيزيولوجية للإنسان بـشكل واضـح، وهي تتعلق غالباً بالعلاقة بالآخرين مثل الحاجة إلى المحبة، والحاجة إلى الاحتـرام والتقـدير، وهي تلعب دوراً مهماً في التكيف.

حين لا تنال حاجات الإنسان "الأولية أو الثانوية" قدراً من الإشباع فإنه يتوتر تحت ضغطها، وإذا استمر هذا التوتر طويلاً بدأ يستتبع خللاً في التوازن الانفعالي، مما يضعف مـن قدرتـه علـى **الوصول إلى التكيف السليم**[2].

---

[1] وهذا ما يسمى قانون الأثر لصاحبه عالم النفس ثورونددايك. وتتلخص فكرته في أن كل سلوك يجر نفعاً يميل لأن يتكرر لدى الشخص في مرات قادمة.

[2] من هذه الناحية فإن التكيف السليم يتوقف على مدى قدرة الفرد على تحقيق التوازن بين حاجاته، فهي كثيراً ما تكون لها درجات متشابهة من الإلحاح، وعندها فإن قدرة الشخص على الموازنة بينها وتنسيق الأولوية في إرضائها أمر أساسي للتكيف الحسن.

العوامل الفيزيولوجية (الجسمية)

لجسدنا علاقة بأسلوب التكيف الذي نتبعه. والعوامل الجسمية في حد ذاتها تحتاج إلى تـصنيف فهي متنوعة:

1. **عوامل دائمة:** تتعلق في غالب الأحيان **بمواصفات الجسد**[1] أو أعضاء الجسم الداخلية (الإعاقة الحسية أو الحركية، مرض قلبي ولادي وغير ذلك.)
2. **عوامل مؤقتة طارئة:** وهي كثيراً ما تنبع من الموقف الخارجي المحيط، كـشعور الإنـسان بالتعب أو ظهور البثور على الوجه، فهي ذات تأثير مباشر على أسلوب التكيف.

والجدير هنا بالنظر هو أن الإنسان في كثير من الحالات يتأثر في تكيفه لا بواقعه الجسدي بقدر ما هو تأثر **بردود فعل الآخرين**[2] على حالته الجسدية.

خبرات الطفولة

في الطفولة تكون تأثيرات البيئة على الإنسان كبيرة، لأن قدرة الطفل على "غربلـة" المثيـرات وحماية نفسه منها تكون محدودة للغاية، وإلى أن الطفل يختزن كثيراً من المواقف التي يمر بهـا على شكل **قرارات تتخذ في حالة طفلية معينة**[3] وتستمر بآثارها على سلوكه الراشد فيمـا بعـد حتى ولو كان قد نسيها، بالإضافة إلى أن قدرة الطفل المحدودة على معالجة المعلومات تجعلـه **يشكل عادات سلوكية لأسباب واهية**[4]، ثم يأتي التكرار ليضيف قـوة جديـدة لهـذه العـادات، ويضاف إلى هذا أن أسلوب تعامل الكبار مع الطفل يزرع فيه كذلك صـفات مهمـة لا يمكـن التخلص منها ببساطة في مستقبل حياته، كأن يشجعوه على الاستقلالية أو يكبحوه عنهـا، أو أن يزرعوا فيه الثقة بنفسه أو عدمها.

---

[1] الطول على سبيل المثال إن كان زائداً يترك أثراً على طريقة حركة الإنسان وتفاعله الاجتماعي. انظر إلى التلميذ الطويل، وكيف أنه يغلب أن يجلس في المقاعد الأخيرة في الصف، مما ينتج عنه مجموعة كبيرة من النتائج المتلاحقة، البعد عن السبورة، البعد عن المعلم، ميل التلاميذ إلى تجنب الشجار معه ..الخ. واك أن تعكس الأمر بالنسبة للتلميذ قصير القامة، لترى كيف يؤثر الطول في أسلوب التكيف من خلال تغيير البدائل المتاحة أمام التلميذ في كل موقف يمر به.

[2] خذ مثلاً حساسية المراهق المفرطة تجاه التغيرات التي تطرأ على حجم أنفه الذي ينمو خلال هذه الفترة بأسرع مما تنمو به بقية تقاطيع الوجه. إن كل كلمة أو إيماءة يقوم بها الأهل أو الأصدقاء تكون ذات تأثير كبير على نظرة المراهق نفسه إلى "جمال أنفه" أو "عدم ملاءمته".

[3] قد تكون هذه قرارات حياتية هامة مثل: لن أقترب من أحد حتى لا يؤذيني، أو علي أن أسعد الآخرين وأجعلهم يرضون عني وهو ما أولته نظرية تحليل التبادل **Transactional Analysis** أهمية خاصة في عملية العلاج النفسي.

[4] من هنا فإن كثيراً من الممارسات العلاجية النفسية تقوم على اكتشاف أسباب الاضطراب في التكيف في الخبرات المكتسبة في الطفولة، ترى هذا في العلاج بالتحليل النفسي كما تراه في العلاج النفسي السلوكي على حد سواء.

القدرات العقلية

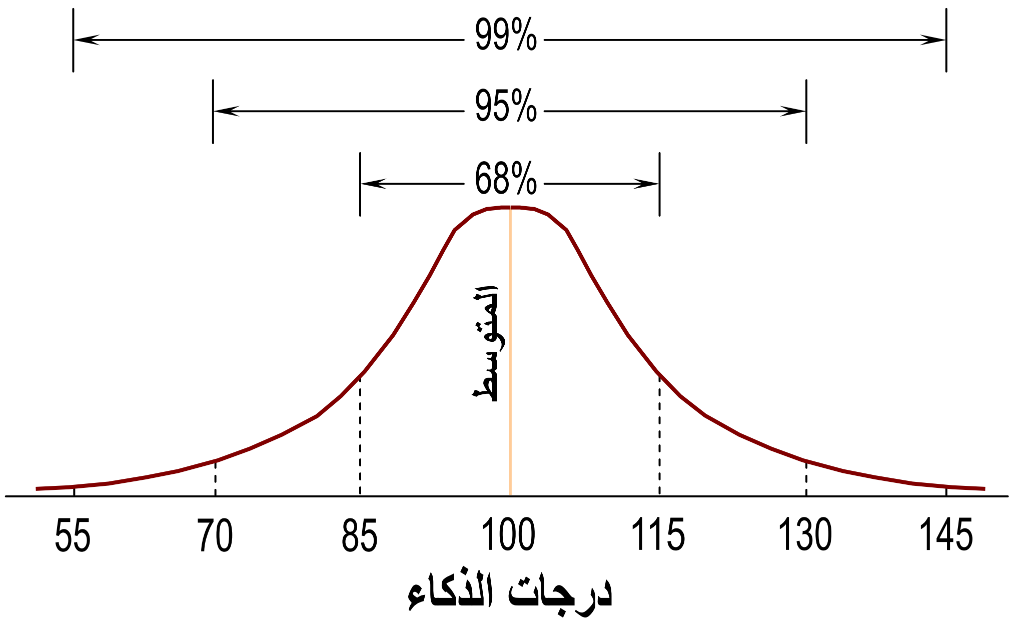
يتفاوت الناس في مستوى ذكائهم، وكذلك في القدرات الخاصة لديهم[1]. والقلّة ممن يملكون درجة ذكاء عالية كثيراً ما تكون لديهم مشكلة حين تقدم لهم مهمات تعليمية أقل من قدراتهم، مما يقودهم إلى حالات من الملل والشرود والتوتر الانفعالي، والعكس صحيح بالنسبة لمن يملكون درجة ذكاء منخفضة. هذه المشكلة التي ربما تكون بدايتها تعليمية، سرعان ما تؤثر على أسلوب تكيف الفرد وربما على صحته النفسية بالكامل، فنجدها في كثير من الأحيان مصدراً لأشكال من سوء التكيف كالسلوك العدواني، الانعزالي، أو العادات الاجتماعية السيئة.

المستوى الاجتماعي والثقافي

يعيش الإنسان ضمن بيئة اجتماعية لها مواصفات عدة، فهناك مستوى للدخل ونوع للمهنة وانتماء ثقافي تلعب كلها دوراً كبيراً في أسلوب تكيف الفرد مع محيطه. يؤدي تقارب مستوى الدخل إلى تقارب في نوعية حاجات الأفراد، فأهالي المناطق الفقيرة مثلاً يعيشون أزمات متشابهة تتعلق بضيق المكان أو قلة إمكانيات الترفيه، واضطرار الأطفال للعب في الشوارع، وتكون النتيجة تشابهاً بين أطفال الحي في طرق مواجهة المشكلات. كذلك تجد أن أبناء المهنة الواحدة كثيراً ما يشتركون في بعض أنماط السلوك التي **تفرضها مهنتهم**[2] ومن ضمنها طرقهم في خوض الصراعات والتعبير عن الغضب.

---

[1]



يمكن رؤية توزع الناس على ما نسميه منحنى التوزع الاعتدالي أو ناقوس غوس، إذ تتجمع أكثرية الأفراد حول الوسط، ويقل العدد كلما ابتعدنا عن الوسط صعوداً أو هبوطاً، فنجد قلة من الناس يتمتعون بدرجة ذكاء مرتفعة، وقلة مساوية لهم يتمتعون بدرجة ذكاء منخفضة.

[2] مثلاً: الصوت المرتفع للمعلم، الصوت الخفيض للطبيب..الخ

الإنسان وذاته

علاقتك بذاتك هي عامل آخر مهم من عوامل حسن تكيفك أو سوئه. إن مفهوم المرء عن ذاتـه هو الذي يجعله يفضل حاجة على أخرى، ويجعل لإرضاء حاجة معينة عنده قيمة عليا، في حين **يضع حاجة ثالثة في مكانة أخيرة**[1]. وفهم الذات يتبدى في ثلاث جوانب رئيسية:

- معرفتك بقدراتك وإمكانياتك[2]
- قبولك لما عندك من إمكانيات أو رفضك لها[3]
- تقديرك مكانتك بين أقرانك

فترات الأزمات التاريخية والتغير الاجتماعي السريع

يتصرف الإنسان في **حالات الكوارث العامة**[4] بشكل مختلف عما لو كان في الأزمنة الطبيعيـة، فكثيراً ما تظهر في سلوكه في ظل الفوضى وانعدام الأمن أشكال من القلق والصراع، قد تـشتد لتصبح مصدر شذوذ تنتج عنه أشكال متنوعة من الجنوح والعدائية. وكذلك هي حـال مواقـف الفوضى الناجمة عن الحروب وخاصة الحروب الأهلية.

يتأثر أسلوب التكيف من جهة أخرى **بتغيرات عصر السرعة**[5]، التي قد لا يفهمها الإنسان المسن ولا يستطيع التعامل معها، ولكن الأمر لم يعد حكراً على المسنين، فقد صار الراشدون عمومـاً في حالة من القلق حيال التغيرات الكثيرة التي لا يستطيعون مجاراتها، و**تتطلب منهم مهـارات حياتية جديدة**[6].

---

[1] تجد البعض مهتماً قبل كل شيء بالطعام، في حين أن آخر مهتم قبل كل شيء بالمال والملكية، وثالث مهتم أكثر شيء بإعجاب الناس به واحترامهم له.

[2] البعض يقدر إمكاناته بأعلى مما هي عليه في الواقع، في حين أن آخرين يبخسون أنفسهم قيمتها، وكلا الأمرين يقود إلى سوء تكيف. والأمر المثالي هو التقدير الواقعي لهذه القدرات عن طريق التعرف إليها من خلال مِحكّات واقعية.

[3] ربما يعرف المرء ما عنده من قدرات لكنه ساخط على ذلك، إن الفرد المتقبل لما عنده من قدرات سيستخدمها على الأغلب بطريقة تكّيفّية مناسبة، أما الشخص الساخط فإنه نادراً ما يستفيد مما عنده، وبدلاً من ذلك يظل يتوق ويتعطش لما ليس عنده، وينعكس هذا في علاقته مع الآخرين بشكل تكيف سلبي على الأغلب.

[4] خذ مثلاً ما حدث أثناء اجتياح إعصار كاترينا الولايات المتحدة الأمريكية، وكيف أن المدن التي سادها الدمار والخراب كانت تعاني أكثر ما تعاني من حوادث السلب والنهب التي يقوم بها سكان المدينة فيما بينهم.

[5] التعامل ببطاقات الائتمان، خدمات الكومبيوتر والبيع والشراء بل والبحث عن عمل عن طريق الانترنيت والحكومات الالكترونية وها أنت ذا تتعلم في الجامعة الافتراضية.

[6] وصلت نسب الطلاق إلى ارتفاع غير مسبوق في البلدان العربية، وصارت أجهزة الهاتف المحمول من متطلبات العمل في كثير من المهن الحديثة، وصار مكان العمل وراء جهاز الكومبيوتر تجعل الكثير من الموظفين قادرين على العمل في بيوتهم، مما يغير من صورة بيئة العمل التقليدية إلى درجة كبيرة.

وسائل الإعلام الجديدة

لم يعد التلفزيون وحده هو الضيف الذي يدخل كل بيت ليشكل نافذة على العالم، فقد صار العـالم اليوم قرية الكترونية. شباب اليوم يتحادثون من شتى أطراف الأرض عبر الانترنيت، والمجلات التي تصدر في أبعد أصقاع الأرض أصبحت على مسافة مجرد كتابة اسـمها علـى بحاثـات الانترنيت. هذا الدفق المعلوماتي يحمل معه نماذج حياتية وقيماً ونماذج **علاقات جديدة**.

كثير من مخاوف أطفال اليوم يعود إلى أفلام الرعب التي لم يعد منعهم من مشاهدتها أمراً سهلاً، ومشاهد القتل وألعاب القتال بأنواعها صارت خبزاً يومياً لكل مراهقي العالم. ولا يقف الأمر عند المراهقين، فالكبار أيضاً يتعرضون لما نسميه اليـوم **إدمـان الانترنيـت**، أو إدمـان الواقـع الافتراضي.

الصدمات والخبرات القاسية

لكل إنسان قدرة معينة على الاحتمال. والصدمات أحداث **مهددة**[1] تفـوق قـدرة الفـرد علـى الاحتمال، وتجعل كل ما تعلمه في السابق من طرق تكيف عاجزة عن مواجهة الموقف الجديد[2].

تترك الصدمات في تكيف المرء آثاراً قد تمتد لعدة سنوات أو ربما مدى الحياة. وإذا لم يـتمكن الفرد من مواجهة الصدمة وتجاوزها فإنها تترك عنده أثراً نسميه **شدة ما بعد الصدمة PTSD**.

تتزايد الأبحاث العملية لظاهرة شدة ما بعد الصدمة[3]، وذلك لأن آثارها على الـصحة النفـسية والتكيف البشري هائلة للغاية. لقد تبين بأن عدداً من أخطر **الأزمات**[4] التي يمر بها الإنسان قـد تجد جذورها في معاناة سابقة لشدة ما بعد الصدمة.

---

[1] تهدد حياة الفرد أو حياة المقربين له أو ما هو لهم بالغ الأهمية

[2] **James R. & Gilliland B., (2004) Strategie Interwencji Kryzysowej, PARPA pub. Warsaw.**

[3] تصاعد عدد الأبحاث التي نشرتها دورية **Psychological Abstracts**، حول موضوع شدة ما بعد الصدمة **PTSD**

الفترة الزمنية	عدد الأبحاث
1989-1974	698
1995-1990	1400
1999-1996	1702

المرجع:

James R. & Gilliland B., (2004) Strategie Interwencji Kryzysowej, PARPA pub. Warsaw

[4] إن أزمات من مثل محاولات الانتحار والإدمانات بمختلف أنواعها قد تكون عبارة عن محاولات للتخلص من الآلام النفسية المزمنة بعد صدمات قوية يتعرض لها الإنسان.

6. الصحة النفسية والتكيف

تتجلى الصحة النفسية بمفهومها الإيجابي في مجموعة من المظاهر، تبدو كلها من خلال التفاعل بين الفرد ومحيطه. وبهذا المعنى فإن التكيف يكون دليل الصحة النفسية، إذا ساء ساءت، وإذا حسن تحسنت. ويمكنك انطلاقاً من هذا أن تقول بأن الصحة النفسية هي تعبير عن التكيف، أو هي عمليات التكيف المستمرة في حياتنا الشخصية. ولهذا فإن أكثر المشتغلين بالصحة النفسية يرون في الصحة النفسية وفي التكيف مفهومين يشيران إلى المظاهر نفسها، إنهما بعبارة أخرى وجهان لعملة واحدة.

7. الخلاصة

يظهر التكيف في مناسبات تشمل كل حياتنا اليومية، سواء في صلتنا بمحيطنا الطبيعي أم الاجتماعي أم الشخصي. إنه عملية سلوكية تستثيرها تغيرات معينة تحدث في المحيط الذي نعيش فيه، ويكون الغرض الأساسي للتكيف هو العمل على تحقيق التوازن بين الفرد وبين هذه التغيرات المحيطية. وإذا أردنا النظر في العوامل الأساسية التي تؤثر في التكيف فسنجد فيها ما يعود إلى حاجات الفرد وتكوينه الجسدي ووضعه الفيزيولوجي، وما يعود إلى خبرات حياته وقدراته العقلية ومستوى معيشته، إضافة إلى الفترة الزمنية التي يعيشها والظروف المفاجئة التي يقع تحت تأثيرها. نجد في النهاية أن التكيف هو تعبير مباشر عن الصحة النفسية، بل هو وإياها وجهان لعملة واحدة.